



てくてこふれあいニュース 10月号

令和6年10月 北広島町 こども家庭課

今年の夏は、本当に暑くて大変でした。毎日エアコンと扇風機が活躍しました。9月下旬になると、今度は一気に気温が急降下。からだも心も体調をくずしそうです。子育て中のみな様も、秋バテしないように気をつけてください。栄養、休養、運動をバランス良く取り入れましょう。



災害に備えよう

災害前に自分ができること



昨今、様々気象条件や地殻変動などにより、災害に備えていくことが重要とされています。でも、具体的に、何をどうしていけば良いのでしょうか？また、家族構成や子ども、大人、それぞれの年齢、健康状態、想定される災害の種類によって備えていく物が変わってきます。我が家の防災対策をチェックしてみましょう。

○家具の置き方、工夫していますか？

- ・大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。
- ・家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう
- ・寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にする
- とともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう
- ・寝室には手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう
- ・家具の固定方法などについては、以下をご参照ください

参考 地震による家具の転倒を防ぐには-あなたが守る-家族の安全（消防庁）

『ふせごう - 家具等の転倒防止対策 - 』（消防庁）＜動画＞
災害時に命を守る一人ひとりの防災対策（政府広報オンライン）



○食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

- ・電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。
- ・防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。日持ちのする缶詰、ペットボトルの水は使用しながら、ストックを常備するなど
- ・食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意しましょう）
- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など
- ※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- ※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

参考 いつもの食品で、もしもの備えに！ 食品備蓄のコツとは？（政府広報オンライン）

災害に備えた家庭備蓄のポイント（政府広報オンライン）＜動画＞

○非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。首相官邸防災サイトが出している右のチェックリストを参考にしてください。

○ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

※一般加入電話や公衆電話、一部の IP 電話からご利用できます。

※携帯電話・PHS からもご利用できます。

災害用伝言板

携帯電話や PHS からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます

災害に遭ったとき 生活での心がけ（政府広報オンライン）

○避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、北広島町のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！

※首相官邸防災サイトを参考にしました



歯科保健センター 歯科衛生士から

歯と口のおはなし

幼児期の子どもにとって歯みがきは、むし歯予防のために大切な習慣です。その一方で歯ブラシを咥えたまま転び、のどを突くなどの事故が増えています。

歯ブラシの事故は危険です！

のどには血管、神経や気道など大切な物がたくさんあります。歯ブラシなどが刺さると出血し、気道が浮腫むと圧迫され呼吸困難になる場合もあります。また傷から細菌が感染し化膿することもあります。

※歯ブラシ以外でも箸・フォークやスプーン・アイスや飴の棒なども危険です。

歯ブラシ事故を防ぐためには・・・

- ①歯みがきをしながら歩き回ったり、走ったりしないよう保護者の見守りが必要です
- ②歯みがきを行う場所や環境を見直しましょう
（おもちゃなどでのつまづき・兄弟姉妹との衝突・ソファなどからの転落など）

